

Ruh Sagligi ve Stres

Surekli kaygi, uyku bozuklugu, isteksizlik iki haftadan uzun surerse destek alin.

Duzenli uyku, gunduz hareketi ve sosyal destek onemlidir.

Aile hekimi ilk basamak degerlendirme ve yonlendirme yapar.